

Cov Tswv Yim Rau Lub Qhov Ncauj Thiaj Noj Qab Nyob Zoo

Cov **quav hniav** nyob hauv peb cov qhov ncauj yog qhov uas ua rau muaj tej qhov hniav to thiab mob pos hniav sov



- Qhov uas txhiam thiab dig hniav txhua hnub yog txoj kev zoo tshaj tshem quav hniav thiab ceev peb lub qhov ncauj kom huv

Txhiam koj cov hniav 2 zaug tuaj ib hnub nrog tshuaj txhiam hniav muaj fluoride

- Txhiam tau **2 na this** txhua zaum. Teem ib lub moos xwv thiaj pab koj nco qab!
- Hloov pauv koj rab txhiam txhua 3-4 hlis. Ib rab txhiam qub lossis piam lawm tshem tsis tau quav hniav zoo.
- Sim siv ib rab txhiam fai fab uas muaj ib lub moos khiav nws tau 2 na this.
- Sim siv ib rab txhiam 3 sab thiaj txhiam cov hniav txhua sab thooj txhij



Dig koj cov hniav 1 zaug tuaj ib hnub thiaj tshem cov kab noj hniav uas koj rab txhiam tsis txog

- Cov rab dig hniav thiab cov pas dig hniav muaj tus pas ntev pab tau koj mus txog koj cov hniav nyob puag tom qab zoo dua
- Siv lub tshuab dig hniav los hloov pauv hlua dig hniav
- Cov rab txhiam hauv nruab nrab hniav me thiab cov pas dig hniav kuj zoo heev siv thiab



Qhov uas qhov ncauj qhuav mas cuam tshuam tau phem heev rau koj lub qhov ncauj

- Thaum qhov ncauj qhuav mas haj yam muaj tau tej qhov kab noj hniav to
- Yog tias koj lub qhov ncauj qhuav tas li, muaj tej yam koj ua tau pab: haus dej ntau, siv tej yam pab tau qhov ncauj qhuav, zom gum tsis muaj piam thaj lossis muaj xylitol lossis npuav cov qhob noom tsis muaj piam thaj, nrog koj tus kws kho mob lossis kws kho hniav tham



Qhov uas haus pevxij tas li thiab lwm yam khoom noj haus muaj piam thaj ntau ua tau rau haj yam muaj tau tej qhov kab noj hniav to

- Tsis txhob noj khoom txom ncauj cuag ncuav nruab hnub. Yog yuav noj haus tej yam qab zib mas ua tib zaug rau ib pluag
- Tab txawm cov nplem thiab fawm muaj piam thaj uas ua rau haj yam muaj tau tej qhov kab noj hniav to
- Txhob cia khoom noj nyob rawv ib ncig ntawm koj cov hniav, kuj zoo yang koj lub qhov ncauj tom qab noj khoom txom ncauj thiab cov plusas mov



Mus ntsib tus kws kho hniav ib xyoo ib zaug

- Qhov uas mus kom lawv ua zoo ntxuav hniav kom du lug 1-2 zaug tuaj ib xyoo yog qhov zoo tshaj plaws
- Muaj cov kws kho hniav thiab cov tshaj lij ntxuav hniav mus los hauv pab pawg ACRC uas mus saib tau cov qhua hauv lawv lub tsev thiab cov uas nyuaj rau lawv mus ntsib kws kho hniav tom nws lub hoob kas
- Tej thaum nyuaj nrhiav kom tau ib tug kws kho hniav, yog li thov tiv tauj koj Tus Kws Saib Xyuas Kev Pab Cuam ACRC yog tias nyuaj rau koj nrhiav kom tau ib tug kws kho hniav uas pab tau koj

